Martina Boss

BOSS PRIRUČNIK

Dobrodošla u Boss priručnik za još bolje rezultate!

Red edukacije, red savjeta i sad je sve na tebi -primjena!

Ne moraš svoj život okrenuti naglavačke i od totalno neaktivne osobe trenirati svaki dan ili od osobe koja je svaki dan jela slatkiše i bila na čaši vode, početi piti 4 l vode i od slatkog vidjeti samo jabuku. Ili opsesivno početi brojati svaki gram hrane -NE.

Ovo je priručnik koji će ti poslužiti kao smjer u kojem bi u budućnosti trebala ići, a ne kao stranice koje će ti zagorčati život.

Malo po malo, uvodi promjene. Osim ako si baš tip koji ide na SVE ili NIŠTA. Poznaješ se najbolje, napravi to u svom stilu, ali imaj na umu da je fitness lifestyle upravo to- stil života, nešto dugoročno održivo. Balans!

Jedino ćeš u balansu moći dugoročno uživati, osjećati se bolje, biti zdravija i u konačnici izgledati bolje.

Nadam se da će ti ovaj priručnik u tome pomoći. 🥰

Martina Boss

SADRŽAJ

Bazalni metabolizam
Zašto je bitan i kako ga izračunati

Kalorije
Kako ih brojati i zašto je to nužno?

Proteini
Koliko ih unositi i iz kojih izvora?

Ugljikohidrati
Koliko ih unositi i iz kojih izvora, a koje izbjegavati?

Masti
Koliko ih unositi i iz kojih izvora, a koje izbjegavati?

Hidracija
Važnost hidracije i konzumiranje ostalih tekućina

Rekompozicija
Što je rekompozicija i kako ju postići?

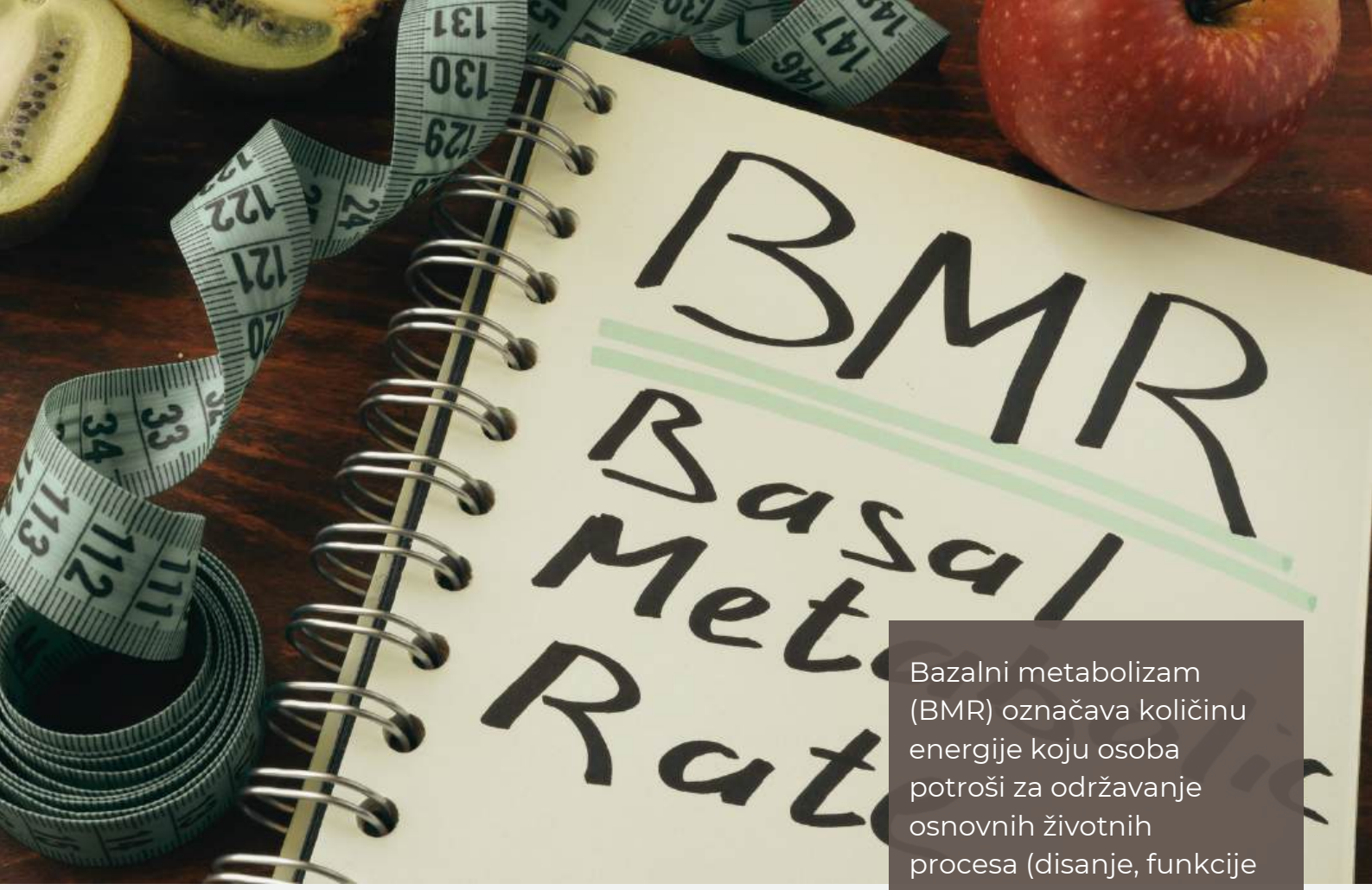
Cardio trening
Koliko često ga raditi?

Najčešće postavljana pitanja i odgovori

Ostali Boss savjeti

Jelovnik
Primjeri za 1300 kcal, 1500 kcal, 1700 kcal i 2000 kcal

Recepti
Recepti s izračunatim makronutrijentima



Bazalni metabolizam (BMR) označava količinu energije koju osoba potroši za održavanje osnovnih životnih procesa (disanje, funkcije mozga i drugih organa), bez treninga ili bilo kakvih drugih aktivnosti.

Bazalni metabolizam

Zašto je važno znati koji je tvoj BMR?

BMR je broj minimalnih kalorija koje MORAŠ unijeti svaki dan. Ne možeš jesti 1000 kcal na dan, ako je tvoj BMR 1300 kcal. Dakle, tvoj minimalni unos kalorija svaki dan bi trebao biti barem 1300 kcal. Premali unos kalorija na dulji period sa sobom donosi puno zdravstvenih problema, ali i stagnaciju po pitanju postizanja rezultata.

Što utječe na BMR?

Nemamo svi isti broj kalorija koje potrošimo u mirovanju. Na BMR utječe dob, tj. u mlađim danima imamo veći BMR nego u starosti. Muškarci imaju veći BMR od žena. Sastav tijela također utječe na BMR, pa tako osobe koje imaju veću mišićnu masu od masne, imaju i veći BMR (jer mišići troše više kalorija od masne mase). Također, pojačan unos bjelančevina tj. proteina također može utjecati na povećanje BMR-a. Kako? Za probavu bjelančevina naš organizam troši više energije, nego za probavu ugljikohidata i masnoća. Kod nekih zdravstvenih stanja je BMR niži (npr kod ljudi s hipotireozom), dok ljudi s hipertireozom imaju veći BMR itd.

Kad izračunaš svoj BMR znat ćeš ispod kojeg unosa kalorija ne smiješ ići. Opća preporuka je da žene ne unose manje od 1200 kcal kroz dan.

Slijedi kalkulator za izračunavanje tvog BMR-a

https://vital.hr/kalkulator-kalorija-i-makronutrijenata/

U kalkulatoru pod Tjelesna aktivnost odaberi 'Samo za bazalni metabolizam', a pod Željeni cilj klikni na 'Održavanje postojeće težine ' da dobiješ samo BMR. Kod težine promijeni iz lbs u kg!

Nakon što si dobila svoj BMR, sada možeš saznati koliko kalorija trebaš unositi za svoj cilj. Na istom kalkulatoru pod "Tjelesna aktivnost" odaberi koliko u narednom periodu planiraš biti aktivna. Npr. 3 puta tjedno ćeš trenirati.

Pod "Željeni cilj" također odaberi jednu od opcija (postepeni ili brzi gubitak kilograma/ postepeno ili brzo povećanje težine).

Sada znaš koliko kalorija moraš unositi za svoj cilj.

Kako brojati kalorije i je li to nužno?

Predlažem ti da na mobitel skineš neku aplikaciju koja nudi velik izbor namirnica (npr. **MyFitnessPal**). Upišeš koliko grama određene namirnice si koristila, npr. napravila si smoothie sa 110 g banane, 50 g zobenih pahuljica, 50 g posnog sira, 20 g whey proteina i 40 g borovnica. Te sve namirnice uneseš u aplikaciju i ona će ti izbaciti koliko je to proteina, ugljikohidrata i masti te ukupno kalorija u obroku.

- 1g proteina = 4 kalorije
- 1g ugljikohidrata = 4 kalorije
- 1g masti = 9 kalorija

Makronutrijente (proteini, ugljikohidrati i masti) možeš računati i ručno (što traje puno dulje). Na internetu utipkaš ‘tablica kalorija’ i izbacit će ti tablice s hranom i njihovim vrijedostima. Izvažeš svoje namirnice, pronađeš ih u tablici i izračunaš s obzirom na količinu koju ti želiš u svom obroku.

Npr. 100 g piletine ima 26 g proteina, što su 104 kalorije (26 x 4 kalorije = 104)

100 g mozzarelle ima 18 g masti, što su 162 kalorije (18 x 9 kalorija = 162)

Je li nužno brojati kalorije?

Po dosadašnjem iskustvu, 70% mojih klijentica NE broji kalorije. Neke od njih to smatraju nepotrebnim, oduzima im vremena i opterećuje ih. No ipak postižu odlične rezultate. Kako? Redovito treniraju (minimalno 3x tjedno), više se kreću (hodaju), ne konzumiraju prečesto fast food i slatko, piju više vode i općenito se trude jesti zdravije. Dobar potez je zapisivati što si jela (koje namirnice) i tako se osvijestiti ako si taj tjedan više puta posegnula za junk food-om i sl.

Ako unosite više energije (hrane), nego što uspijete potrošiti kroz trening i ostale dnevne aktivnosti - debljat ćete se.
Ako unosite manje energije (hrane), nego što trošite kroz trening i ostale dnevne aktivnosti - mršavit ćete.

Dakle, sve vi koje postižete željene rezultate bez obzira na to što ne brojite unos kalorija, znači da imate dobar unos energije (hrane) i u skladu je s vašim aktivnostima.

Ako pak već dulje vrijeme ne uspijevaš smršaviti, održavati kilažu ili se udebljati, možda bi bilo pametno malo detaljnije pogledati prehranu. Birate li dobre namirnice, zapisivati nekoliko dana što i koliko jedete, te u konačnici vidjeti je li to zaista previše ili premalo unesenih kalorija. Jer na kraju svega, to je zaista čista matematika. Ako ne mršaviš, znači da nisi u kalorijskom deficitu, odnosno da jedeš previše. Ako se pak želiš udebljati i smatraš da jedeš puno, gotovo je sigurno da ipak nisi u kalorijskom suficitu kao što bi trebala biti.

Nadalje, brojanje kalorija ne trebaš prakticirati cijelu godinu. Uzmi si jedan kraći period u kojem ćeš obratiti pažnju na to, a kasnije ćeš već otprilike znati je li ta porcija premala, taman ili prevelika za tebe.

Zapamti, cilj je da fitness prilagodiš svom životu te da sve bude jednostavno, a opet da funkcionira, a ne da svoj život prilagođavaš fitnessu, odnosno brojanju kalorija non stop.

Recepti u ovom priručniku su idealni za tebe jer je sve izračunato. Ti samo odabereš željeni recept, nabaviš malu kuhinjsku vagu i stavljaš te količine na svoj tanjur.

Proteini

Proteini su gradivni blokovi našeg tkiva i svih organa u tijelu.

Premalim unosom proteina ne samo da nećemo ostvariti dobre rezultate po pitanju izgleda, već si činimo veliku štetu po pitanju zdravlja. Proteini su potrebni za obnavljanje tkiva, pa tako i mišićnih vlakana koji uslijed opterećenja (treninga) pucaju (to je zapravo upala mišića, popucana mišićna vlakna).

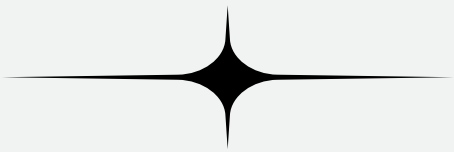
Veći unos proteina smanjuje apetit, povećava BMR (naučili smo da je tijelu za probavu bjelančevina potrebno više energije), a studije su pokazale da nas bjelančevine dulje drže sitima od ugljikohidrata i masti.

Koliko je proteina dovoljno?

To ovisi o vašem cilju. Studije kažu da je za dobitak na mišićnoj masi potrebno unositi minimalno 2 g (2.5 g i više) proteina po kilogramu tjelesne mase. To znači da osoba koja ima 60 kg, ukoliko želi povećati mišićnu masu, mora unositi minimalno 120 g proteina na dan (60 kg * 2 g = 120), a bilo bi dobro da to bude i više.

Ako je cilj mršavljenje, osoba također ne bi trebala unositi malo proteina jer ćemo uz pomoć njih sačuvati mišiće, a gubiti masno tkivo koje se uslijed treninga i jačanja mišića brže troši.

Preporuka je da unos proteina bude oko 1,8 - 2,5 g po kilogramu tjelesne mase.



Ovaj unos vrijedi za osobe koje treniraju! Nekoliko istraživanja u kojima su sudjelovale pretile osobe sugerira da je za njih odgovarajuć unos proteina 1,2 - 1,5 g po kilogramu tjelesne mase kako bi se maksimalno povećao gubitak masti.

Minimalna količina za dnevni unos proteina je 0,8 g/kg, no za većinu ljudi je to premalo. Moja preporuka je da unos proteina bude oko 2 g/kg. Npr. Ako imaš 60 kg * 2 = 120 g proteina dnevno.

Na koje proteinske namirnice bi se trebala bazirati?

Prije svega, puno češće konzumiraj nemasno meso poput piletine i puretine, zatim u manjoj količini teletinu, svinjski but. Riba (najviše oslić, orada, tuna u vlastitom soku, brancin), kozice, posni sir, zrnati sir, pureća/pileća šunka, whey protein, jaja...

Izbjegavati pohano meso ili ribu (općenito hranu pripremanu u dubokom ulju), mesne prerađevine (hrenovke, kobasice, razne salame. Domaće je okej i prihvatljiva opcija za povremenu konzumaciju.

Nije važno u kojem obroku uneseš najviše proteina, već koliko si ukupno unijela taj dan. Naravno, bit će ti puno lakše ostvariti svoj željeni proteinski unos ako si ravnomjerno rasporediš proteine kroz više obroka, npr. 25-30 g proteina u svakom obroku.

Je li whey protein nužan?

Nije, ali definitivno olakšava unos proteina budući da u samo jednoj mjerici sadrži čak cca 25 g proteina (ovisi o proizvođaču), kao da si pojela 100 g piletine.

Koji whey protein je najbolji?

O okusima se ne raspravlja, netko voli čokoladu, netko vaniliju, a netko okus keksa, lješnjaka itd. Što se proizvođača tiče, ja već godinama koristim Optimum Nutrition Gold Standard Whey.

UH služe kao glavni izvor energije u našem organizmu. Njihovim unosom osiguravamo energiju za rast mišića, ali i energiju za mozak i ostale organe.

UGLJIKOHIDRATI

Koliko ugljikohidrata je dovoljno?

S unosom UH se može manipulirati ovisno o ciljevima ili aktivnostima svaki dan. Jak fizički rad, ako želimo povećati snagu i izdržljivost svakako zahtjevaju veći unos UH, nego kad radimo lakši/sjedilački posao. Moj je prijedlog da manipulirate s unosom UH ovisno o aktivnosti. Npr. u dane kada treniraš unos UH bude veći, a kada ne treniraš manji (tzv. rotacija ugljikohidratima).

Kada konzumirati ugljikohidrate?

Ovo su najčešća pitanja:

Trebam li jesti ugljikohidrate samo prije i/ili poslije treninga, a u ostatku dana proteine i masnoće?

Ugljikohidrate možeš rasporediti u svim obrocima kroz dan, a možeš ih jesti samo prije/poslije treninga. To je na tebi, kako se osjećaš, imaš li pad energije nakon konzumiranja UH. Kalkulator će ti pomoći da saznaš koliko grama UH moraš jesti kroz dan, a ti ih rasporedi kako ti odgovara. Nekima odgovara da je doručak isključivo od proteina i masti (npr. jaja, posni sir, šunka), dok neki ne mogu zamisliti doručak bez zobenih pahuljica ili par kriški kruha sa šunkom. Ne postoji univerzalan točan odgovor.

Trebam li navečer izbjegavati UH ako mi je cilj mršavljenje?

Ne trebaš. Opet, pomoću kalkulatora ćeš saznati koliki kalorijski unos trebaš imati da si u deficitu i koliko proteina, UH i masti trebaš unositi u sklopu tog deficita. Ukoliko si kroz dan pojela 150 g UH i ostalo ti je još 50 g, možeš ih pojesti navečer prije spavanja... i ništa se neće dogoditi. Za tvoj je cilj važno da se držiš svog kalorijskog unosa.

Preporuke su da bi UH trebali biti između 35% i 60% dnevnog kalorijskog unosa.

Na koje ugljikohidratne namirnice bi se trebala bazirati?

Zobene pahuljice (u obliku zobenih kaša, u smoothiju, homemade zobeni keksi ili kruh itd.), kruh od raženog brašna, riža (bijela ili integralna), krumpir, batat, integralna tjestenina, kus kus, bulgur kaša, quinoja, heljda, tortilja, palenta, voće...

Izbjegavaj gotove zobene kaše koje najčešće obiluju dodanim šećerima, a siromašne su proteinima (nisu sve gotove kaše loše, samo moraš čitati sastav i težiti kašama bez dodanih šećera i s proteinima), razne pahuljice ili granole (također krcate šećerima), slatkiše i slastice. Izbjegavaj sokove, čipseve i ostale slane grickalice krcate lošim mastima i soli.

MASTI

Najčešći i ujedno najgori potez koji se može napraviti je da iz svoje prehrane izbacite masti. Našem su tijelu neke masnoće itekako potrebne, a zvat ćemo ih zdravim masnoćama. Osim što su izvor energije, masti pomažu u apsorpciji brojnih vitamina (npr. ako piješ vitamin D kao dodatak prehrani, obavezno uz neki obrok koji sadrži masnoće). Također, masti su izvor esencijalnih masnih kiselina koje tijelo ne može proizvesti samo, reguliraju hormone koji su nužni za brojne procese u tijelu itd.

Na koje masne namirnice bi se trebala bazirati?

Lanene i bučine sjemenke, orašasti plodovi poput badema, indijskog oraščića, kikirikija u ljusci i sl., maslinovo i lanino ulje, ulje konoplje, tuna, losos, srdela, bakalar, jaja.

Izbjegavaj trans-masti (loše masti) poput margarina, proizvode od lisnatog i dizanog tijesta, slatke i slane grickalice. Rjeđe konzumiraj tvrde sireve, mliječne proizvode poput mlijeka, jogurta, no ne trebaš ih u potpunosti izbaciti iz prehrane.

Na kojem ulju je najbolje pripremati hranu?

Za prženje najviše koristim kokosovo ulje bez okusa i mirisa ili suncokretovo ulje za prženje iz bio&bio. Maslinovo ulje nije pogodno za prženje, već je najbolje za salate (kao i bučino, laneno). Salate začinim s malo soli, žlicom-dvije ulja po želji (koristi žlicu kao mjeru, ne sipaj odokativno) te malo limuna ili jabučnog octa. Izbjegavaj čestu upotrebu aceta balsamica.

Hidracija

VAŽNOST HIDRACIJE I KONZUMIRANJE OSTALIH TEKUĆINA

Ljudsko tijelo sadrži oko 60-70% vode. Tijelo je potrebno adekvatno hidrirati kako bi lakše izbacili štetne toksine iz organizma (kroz znojenje i mokrenje). Ako ne pijemo dovoljno vode, naše tijelo postojeću vodu zadržava (jer mu je potrebna za normalno funkcioniranje tj. funkcioniranje organa) i sve štetne stvari se dulje zadržavaju u nama. Postoji i opasnost od dehidracije koja za osobom vuče ozbiljne zdravstvene probleme. Da dalje ne nabrajam, unos vode je jako bitan. Namjerno kažem vode, a ne tekućine jer ni jedna tekućina (čajevi, sokovi itd) ne može i ne smije mijenjati čistu vodu.

Uvodeći u svoju rutinu redovite treninge, tijelo može tražiti veći unos vode (kad osjetite žeđ to su već prvi znakovi dehidracije).

Tijekom dana popij barem 2 l vode. Uz to možeš dodatno popiti i neki biljni čaj ili svježe cijeđeni voćni sok, ali voda je osnova svih tekućina i njoj ide prednost.

Za lakše praćenje unosa vode, predlažem ti da nabaviš staklenu bočicu i da piješ samo iz nje.

A ostale tekućine?

Preporučujem biljne čajeve npr. čaj od svježeg korijena đumbira, zeleni čaj, čaj od maslačka itd. Njih pij umjereno (šalica, do dvije dnevno). Obavezno prouči na internetu smiješ li unositi navedene biljne čajeve (ili bilo koje druge) jer ih neka zdravstvena stanja ne podnose, npr. čaj od đumbira ne smiju piti ljudi koji piju tablete za razrjeđivanje krvi. Ni jedan biljni čaj ne bi trebala piti svaki dan, dug vremenski period (tjednima, mjesecima) bez male pauze od uzimanja istog.

Od tekućina još preporučujem svježe cijeđene agrume npr. naranču, limun, limetu, grejp. Jedna do dvije čaše na dan. Unos mineralne vode je također okej ako se pojačano znojiš.
Voda s par kriški liman, krastavca i sl. kombinacija je također super.

Tekućine ne pij na eks, već ih rasporedi tijekom dana.

Izbjegavaj: sve vrste gotovih sokova ili sokova na razrjeđivanje, cedevitu, gazirana pića, alkohol. S mlijekom umjereno!

REKOMPOZICIJA

Kako trenirati i kako se hraniti ako želim smanjiti masno tkivo na jednom dijelu tijela, a povećati mišiće na drugom dijelu tijela?

Ovo je jedno od najčešćih pitanja koje sam dobivala kroz godine rada s klijenticama, točnije, žene najčešće zanima kako postići da izgube masno tkivo na trbuhu, a da se istovremeno izgradi veći gluteus.

Za početak, to je dosta kompleksan i težak posao, većina ljudi to neće moći postići odjednom i brzo.
Za izgradnju mišićne mase (u ovom slučaju gluteusa) je potreban kalorijski suficit, odnosno, da jedemo više kalorija nego što smo potrošili. Npr. ako nam je dnevna potrošnja 2000 kcal (u dnevnu potrošnju ulazi naš BMR + aktivne kalorije poput hodanja, treninga itd.) mi moramo jesti barem 2300-2500 kcal da ostane nešto kalorija viška.

Za gubitak masnog tkiva (u ovom slučaju s trbuha) je potrebno biti u kalorijskom deficitu, odnosno, da jedemo manje nego što smo potrošili.

Npr. ako nam je dnevna potrošnja 2000 kcal, mi moramo jesti barem 300-500 kcal manje od toga da bi smršavili, dakle oko 1500-1700 kcal.

Prema tome, jasno je da se ta dva sistema međusobno koče, ALI, nije sve tako crno-bijelo. Može se desiti da istovremeno gubite masno tkivo, a da dobivate na mišićnoj masi ili da sačuvate postojeće mišiće. **Kako?**

Kada treniramo i ako unosimo dovoljno proteina, ugljikohidrata i zdravih masti, jačamo mišiće koji posljedično brže troše potkožno masno tkivo. Ono čemu se većina nas nada da će se zapravo desiti je REKOMPOZICIJA TIJELA.

Rekompozicija tijela je istovremeno smanjivanje masnog tkiva, a povećanje ili zadržavanje mišićne mase.

Koje osobe su podložnije rekompoziciji tijela? Svakako početnici koji su tek počeli trenirati. Njihovi mišići su podložniji rastu, nego kod osoba koje treniraju dulji vremenski period. Rekompoziciji tijela su podložnije i osobe s prekomjernom tjelesnom masom, kao i osobe koje su nakon duge pauze ponovno počele trenirati (tzv. muscle memory).

Rekompoziciju tijela mogu napraviti čak i osobe koje vježbaju dulji niz godina, ali nisu imale pametan i dobro koncipiran trening s progresivnim povećanjem opterećenja, pa kad to krenu prakticirati desi se rekompozicija. No, ipak morate imati na umu da, iako istovremeno gubite masti, a gradite mišićnu masu, nećete to postizati u jednakom omjeru. Puno je lakše u istom periodu izgubiti 500 g masnog tkiva, nego dobiti 500 g mišića. Tako da se nemojte iznenaditi ako vaga ipak pokaže par kg manje. To ne znači da niste dobili mišiće, to samo znači da ste izgubili masno tkivo, ali da niste dobili isto toliko mišića- jer jednostavno to nije moguće.

Da bi rekompozicija tijela bila moguća (da budete sretnice kojima se to desi), važno je:

1. Pratiti dobro koncipirani trening uz progresivno povećanje opterećenja. To znači da nećeš mjesecima raditi npr. hip thrust s bučicom od 5 ili 10 kg, već da ćeš povećavati kilažu sukladno svom napretku te da će ti trening biti težak, a ne da ga odrađuješ s lakoćom.

2. Pravilno izvođenje vježbi. Ukoliko povećaš kilažu na hip thrustu, ali ne možeš napraviti puni opseg pokreta jer ti je malo preteško, zapravo nisi napravila ništa. Puni opseg pokreta, odnosno moment kada se dešava najveća aktivacija mišića (kod hip thrusta je to kad podigneš kilažu i u gornjoj poziciji stisneš gluteus) je najbitniji.

3. Dobra prehrana. To znači da moraš unositi dovoljno proteina (koliko je to, pisala sam na početku), ali ne smiješ izbaciti ugljikohidrate i zdrave masti. Također, preveliki kalorijski deficit, a ni preveliki suficit neće biti dobri za tjelesnu rekompoziciju (jer ćeš s deficitom izgubiti masno tkivo, ali u prevelikom deficitu će biti jako teško održati mišiće, a kamoli dobiti, dok ćeš u prevelikom suficitu sigurno dobiti mišić, ali i dosta masnog tkiva). Zato ću niže u tekstu navesti opcije s kojima ćeš lakše upasti u vlak za tjelesnu rekompoziciju.

4

Dovoljno sna (idealno 7 do 9 sati). Ovo je posebno izazovno za vas koje ste majke, ali nemojte da vas to obeshrabri. Pokušajte maksimalno smanjiti stres, odvojiti vrijeme u danu za sebe (možda ponekad uspijete ukrasti mali power nap od 10-20 min) ili pronaći neki drugi način opuštanja unatoč punom rasporedu i kaosu.

5

Dovoljno odmora od treninga. Nećeš brže postići rezultate ako treniraš svaki dan i ne dozvoliš mišiću da se oporavi. Mišićne skupine kao što su noge i gluteus ne bi trebala raditi više od 3x tjedno, posebice ako su tvoji mišići skloniji jačem pucanju vlakana, odnosno upali mišića. Dozvoli mišiću da se oporavi (uz prehranu, dovoljno sna i odmora od treninga) i vidjet ćeš da rezultati neće izostati. Znam da želiš rezultate što prije, ali ponekad je manje zaista više, pa će možda biti bolje da radiš 3-4 treninga tjedno, umjesto 5-6 treninga.

Dakle, ukoliko vas zanima kako postići veći gluteus, a manji trbuh, evo nekoliko rješenja. Svatko neka odabere opciju koja vam se čini bolja, održivija, lakša.. kako god. Nema jedinstvenog točnog odgovora koji funkcionira za sve jednako.

Opcija 1, najbolja za osobe koje nemaju puno masnog tkiva (do 23%): nakon izračuna BMR + broj treninga u tjednu, dobit ćeš kalorije za održavanje kilaže. Jedi kao da želiš održavati kilažu.
Trening snage 3x tjedno + cardio 1-2x tjedno za početak. Ništa nije uklesano u kamenu. Svaka rutina se može promijeniti nakon određenog vremena ako vidiš da za tebe ne funkcionira.

Obavezno izmjeri opseg struka, trbuha, bokova i nogu na početku procesa i mjeri se svakih mjesec dana da vidiš funkcionira li to za tebe ili ne. Ukoliko ne vidiš značajan pomak po pitanju mišićne mase nakon par mjeseci, prijeđi u lagani kalorijski suficit (+ 200 do 400 kcal).

Opcija 2, najbolja za osobe koje imaju više masnog tkiva (više od 23%): jedi tako da si u malom kalorijskom deficitu. Kalorijski deficit je potreban da potakneš gubitak masnog tkiva kojeg imaš i teško da će se riješiti ikako drugačije.

Napomena: što brže gubiš masno tkivo, posljedično ćeš gubiti i nešto više mišićne mase. Manji kalorijski deficit i dijete koje nisu jako striktne, ne idu toliko na štetu mišićima. Moj je savjet da radije budete na blagom kalorijskom deficitu, pa da rezultati dođu koji mjesec kasnije, nego da u kratkom roku izgubite i puno masne mase, ali i mišićne.

Nakon određenog vremena kada postaneš zadovoljna rezultatima po pitanju smanjenja masnog tkiva, možeš preći na Opciju 1 (održavanje kilaže), pa nakon toga u lagani kalorijski suficit (+ 200 do 400 kcal) da bi malo bolje poradila na dobitku mišićne mase.
Ukoliko se masnih naslaga želiš riješiti na brži način, odmah u startu možeš biti u većem kalorijskom deficitu, - 500 kcal. Kasnije ponovno isti slijed, održavanje kilaže, a zatim suficit ukoliko nisi zadovoljna mišićnom masom.

Cardio Trening

Koliko cardio treninga raditi ako nam je cilj mršavljenje?

To ovisi od osobe do osobe. Netko ne voli cardio ili uspješno mršavi samo uz treninge snage i kalorijski deficit. Ja uvijek uključim cardio treninge u periodu kad želim smršaviti, ali ne isključujem treninge snage. Npr. u tjednu uvijek odradim barem 3 treninga snage i onda na to dodam cardio 2-3x. Po mom mišljenju, zbog zdravlja i rezultata- kombinacija cardia i treninga snage je dobitna! Ako ne voliš cardio, za početak radi 1x tjedno (uz 3-4x tjedno vježbe snage), pa za mjesec dana vidi kakvi su rezultati. Ako nisi zadovoljna kako napreduješ i ako općenito tijekom dana ne hodaš puno (sjedeći posao), predlažem ti da cardio radiš 2x-3x tjedno.

Koji cardio trening je najbolji?

Onaj koji tebi odgovara. Ja sam jedno vrijeme kao cardio aktivnost radila isključivo bicikliranje (kućni bicikl). Trenutno najviše volim cardio na traci i to brzi hod uz nagib.

Kojim tempom raditi cardio? Kako znati da je taj cardio trening dobar?

Trebaš znati da postoji **5 zona treninga.** Da bi znala u kojoj si zoni treninga moraš znati svoj maksimalni srčani puls (MHR). Od 220 oduzmeš svoje godine i dobit ćeš maksimalni srčani puls (moj primjer je 220-28 = 192). To nije 100% točan princip računanja jer postoje mala odstupanja, ali se može koristiti kod svih, osim kod profesionalnih sportaša što mi nismo. Puls možeš pratiti pomoću sata ili pulsmetar pojasa koji ide oko prsa.

ZONA 1 (50-60%) od maksimalnog pulsa, zona za uobičajene aktivnosti poput šetnje.

ZONA 2 (60-70%) od maksimalnog pulsa, cardio zona u kojoj tijelo koristi masti kao energiju (zona pojačanog sagorijevanja masti). U ovoj zoni se trebate nalaziti barem 20 min ako želite dobar cardio trening.

ZONA 3 (70-80%) od maksimalnog pulsa, zona trčanja u kojoj se postiže bolja kondicija i veća izdržljivost.

ZONA 4 (80-90%) od maksimalnog pulsa, zona jakih napora u kojoj tijelo ne koristi mast kao izvor energije, već glikogen (šećer). U ovoj su zoni trkači na kraće staze.

ZONA 5 (90-100%) od maksimalnog pulsa, zona za trkače na 100-200 m tzv. crvena zona koja nas ne zanima.

Dakle, uzimajući moj primjer, da bih bila u cardio zoni s ciljem sagorijevanja masti (ZONA 2) moj srčani puls bi za vrijeme treninga trebao biti između 115 i 135.

Ako želiš raditi cardio s ciljem sagorijevanja masti, a većina nas želi upravo to, moraš biti u ZONI 2.
S toga, poželjno je imati sat ili pojas za mjerenje pulsa kako bi vidjela je li tvoj cardio zaista dobar cardio.

Kada raditi cardio trening, prije ili poslije vježbi snage?

Cardio je najbolje raditi u potpunosti odvojeno od vježbi snage, npr. ujutro jedno, popodne ili navečer drugo, ili u drugim danima, danas cardio, sutra trening snage.
Ukoliko se oboje radi u istom djelu dana, tada prvo odradi trening snage, nakon njega cardio.

NAJČEŠĆE POSTAVLJANA PITANJA I ODGOVORI

Što jesti prije, a što poslije treninga?

Obrok prije treninga bi trebao biti kombinacija proteina i ugljikohidrata, sat do dva prije treninga ili više ako inače imaš problem s mučninom za vrijeme treninga.
Obrok poslije treninga također preporučujem proteine i ugljikohidrate. Možeš popiti i whey protein, no nakon njega bi trebao ići i pravi obrok. Pogledaj popis proteinskih i UH namirnica te si prema tome složi obrok. Voće je također dobar odabir nakon treninga, no uz neki izvor proteina, npr. zobena kaša s bananom, smoothie i sl.

Što jesti za brzi međuobrok, bez kuhanja?

Primjeri zdravih, a brzih snackova su: orašasti plodovi (bademi, indijski oraščić, kikiriki u ljusci, lješnjaci i sl.), voćna salata, Zbregov proteinski puding, proteinska čokoladica (gledati na sastav, odabrati neku s manje šećera), tortilja ili integralni tost/kruh sa purećom šunkom i malo mozzarelle, whey protein i banana, smoothie...

Što jesti poslije treninga koji je kasno navečer?

Prije svega, obrok poslije treninga bi trebao biti OBAVEZAN. Čak i ako je trening kasno navečer, čak i ako ti je cilj mršavljenje. Najgora opcija je ostaviti umorno tijelo i mišiće bez hrane koja je potrebna za oporavak i rezultate.
Znamo da su proteini osnova obroka, a pitanje je hoćemo li ih u večernjem obroku kombinirati s mastima ili ugljikohidratima?
Iz osobnog iskustva mogu reći da je oboje dobra opcija, no najčešće, ukoliko sam odradila trening poslije jedem proteine i UH, a ako nije bilo večernjeg treninga tada biram proteine i masti.

Koliko obroka dnevno je najbolje imati i s kojim razmakom?

Velika zabluda je da više manjih obroka u danu ubrzava metabolizam (BMR). Nikako! Metabolizam ubrzava trening, tako da gradimo mišiće, a smanjujemo % masnih naslaga u tijelu. Tome naravno pridonosi i dobro izbalansirana prehrana, ali nikako ne broj obroka u danu.
Dakle, nije nužno da imaš 3, 4 ili 5 obroka u danu (ovisi koju teoriju si čula). Rasporedi svoje kalorije kako tebi odgovora, u koliko god obroka želiš. Osobno jedem već godinama 4-5 obroka u danu. Kad ne stignem, pojedem 3 obroka (ali količina je ista kao da je 5 obroka). Dakle, broj kalorija je bitan, a ne broj obroka.

Koji obrok treba biti najobilniji?

Netko voli da mu je doručak najobilniji obrok jer tijekom dana nije toliko gladan i navečer ga ne hvata želja za svim i svačim. Primijetila sam da je to kod mene slučaj, ako je jutarnji unos kalorija veći, manje sam gladna tijekom dana. Većina fitnessovaca koji ganjaju podizanje velikih kilaža ima obrok prije treninga najobilniji (radi snage) itd., dakle, po želji.

Koji razmak između obroka je poželjan?

Meni to ovisi o tome koliko sam se dobro najela u zadnjem obroku, npr. nekad do sljedećeg obroka bez problema izdržim 3-4 sata, a nekad sam gladna već nakon 2 sata. Najčešće razmak između obroka držim na oko 3-4 sata.

Ako ti se desi pad energije ili glad, a nemaš spreman konkretan obrok ili nisi u mogućnosti još jesti, popij čašu cijeđenog soka, red tamne čokolade (70% kakaa ili više) ili neke proteinske.

Kako se hraniti ako ne konzumiramo meso?

U tom slučaju je obavezno u prehranu uvesti namirnice biljnog porijekla, a bogate proteinima, poput: quinoje, chia sjemenki, bučinih sjemenki, amaranth, heljda, leća, grah, grašak, kikiriki u ljusci, orasi, slanutak, zobene pahuljice. Ako konzumiraš proizvode od životinja, onda preporučujem jaja, posni sir i mozzarellu. Predlažem i proteine u obliku praha, poput whey od graška, riže, soje.

Smijem li konzumirati kavu?

Naravno da smiješ. No, jako loša navika je kava prije doručka! Kavu možeš piti uz doručak, ali nikako na tašte.
Kava sama po sebi nije loša, samo ju kombinacija šećera i mlijeka čini lošijom jer se laktoza i kofein teško probavljaju. Naravno, ne moraš je se odreći, kava-dvije dnevno te neće upropastiti. Treniraj, hrani se zdravije i uživaj u svojoj kavi (ali ne prije doručka).

Što je s voćem?

Konzumiraj ga umjereno. Najbolje jabuke, kruške, nektarine, breskve, jagode, bobičasto voće (borovnice, maline, kupine...), kiwi. Imaj na umu da šećeri iz voća i šećeri iz slastica NISU isto. No, svaka hrana ima kalorijsku vrijednost, pa tako i voće. S toga, ukoliko voliš jesti puno voća, na brzinu izvaži svoju željenu porciju da vidiš koliko je to kalorija i uklapa li se u tvoj željeni kalorijski unos.

Cilj mi je dobiti na masi. Kako trenirati, kako se hraniti?

Što se treninga tiče, ukoliko si za svoj ukus premršava i trebaš dobiti 5 kg i više, za početak ne trebaš raditi ni jednu vrstu CARDIO treninga. Za tebe je isključivo TRENING SNAGE, barem 3x tjedno, ali ne svaki dan. Bitno je da jačaš mišiće kako bi iz skinny izgleda postigla fit izgled, ali to ne možeš postići bez prehrane u kalorijskom suficitu. Dakle, **trening snage + kalorijski suficit = dobitak na masi**. Ukoliko ne vidiš rezultate, još povećaj kalorijski unos. Ako za svoj ukus nisi premršava i htjela bi dodati koju kilicu, preporučujem ti da radiš jedan cardio trening tjedno zbog zdravlja!

Pokušaj se hraniti clean namirnicama kako umjesto mišićne mase ne bi nakupila i previše masnog tkiva. Naravno da kalorijski suficit nećeš postići jedući salate. To moraju biti ozbiljniji i kalorijski bogatiji izvori hrane, ali uz što manje junk food-a. I za tebe vrijede obroci koje ćeš pronaći u nastavku priručnika, ali slobodno pojačaj količine hrane da bi dobila željeni kalorijski suficit. Nije lako jesti puno, niti se trebaš odmah siliti jesti velike količine hrane na koje inače nisi navikla. Postepeno povećavaj. Npr. ako si uz pomoć kalkulatora došla do saznanja da trebaš unositi 2500 kcal dnevno, kreni s 1800-2000 kcal u prvom tjednu i postepeno povećavaj.

Što se treninga tiče, važno je da ukoliko vježbaš kod kuće uložiš u dodatnu opremu. To znači da nije dovoljno imati jedan par bučica od 3 ili 5 kg i jednu girju od 12 kg. Vrlo brzo će ti trebati girja od 16 ili 20 kg i još bučica s većim kilažama. Bitno je da povećavaš opterećenje s kojim radiš vježbe jer mišići neće rasti od 20 laganih ponavljanja, već od 8,10,12 teških ponavljanja. Trening ti ne smije biti lagan. I dalje možeš raditi challenge treninge sa mnom, ali povećaj kilažu s kojom radiš vježbe.

Dobitak na mišićnoj masi nije lak posao, dapače, puno je kompleksnije od gubitka masnog tkiva, tako da budi uporna jer to neće doći za par tjedana, već za par mjeseci ili čak godinu dana. Samo jako!

Kako izravnati trbuh, a da ne mršavimo?

Ovo je gotovo nemoguće. Izravnati trbuh znači da moraš izgubiti masno tkivo, a gubljenja masnog tkiva nema bez kalorijskog deficita. To znači da ćeš možda izgubiti i masno tkivo s nogu, stražnjice itd., a ne samo s trbuha. Ne možemo birati gdje ćemo i koliko masnog tkiva gubiti jer naša genetika tu igra veliku ulogu. Kao što se genetski više debljamo na nekim mjestima, tako genetski brže, odnosno sporije mršavimo s nekih mjesta (npr. kada se debljamo najprije to primijećujemo na trbuhu, dok nam noge ostaju tanke ili sa trbuha najteže skidamo masno tkivo itd).

Možemo li oblikovati tijelo ili izgraditi mišićnu masu kućnim treninzima?

Naravno!

Pravi primjer toga su transformacije Boss challenge ekipe! 🥰

Za rezultate je vrlo bitan izbor vježbi, da se iste rade dulji vremenski period (zato mi svaki tjedan radimo određene, najbitnije vježbe poput hip thrusta, glute bridgea, raznih varijacija iskoraka, čučnjeva itd.), te da s vremenom povećavaš opterećenje (povečavajući kilažu s kojom radiš ili broj ponavljanja). Vjerujem da si većinu ovih transformacija već vidjela (ili si i ti među njima), ali motivacija uvijek dobro dođe, pa pogledaj još jednom - ***jer ovo možeš biti i ti!***

Je li se moguće u potpunosti riješiti celulita? Kako to postići?

Za početak, celulit je potkožno masno tkivo koje se tretira kao i ono na trbuhu ili na nogama - kalorijski deficit + treninzi snage i cardio.
Možemo li ga se u potpunosti riješiti? Netko da, netko ne, ali zauvijek NE. Zbog naših hormona on će se uvijek vraćati. Na nastanak celulita utječu genetske predispozicije, način prehrane, hidratacija i općenito stil života. Hormoni igraju važnu ulogu u nastanku celulita, pa tako estrogen, inzulin, hormoni štitnjače itd. utječu na njegovu pojavu. Važno je osvijestiti da je normalno imati celulit, imamo ga svi, ali možemo ga smanjiti i držati pod kontrolom.

Dakle, evo nekoliko mojih savjeta: biti u kalorijskom deficitu, raditi trening donjeg dijela tijela 2-3x tjedno te uz to cardio trening 2-3x tjedno (bicikl, traka). Piti puno vode (minimalno 2-3 l na dan) te dodati šalicu zelenog čaja/čaja od koprive i sl. Izbaciti u potpunosti sve šećere (čokolade, kekse, kolače itd.), fast food i grickalice, pekarske proizvode. Jesti što je zdravije moguće. Slobodno ubaciti ručne anticelulitne masaže i/ili limfne drenaže ukoliko imaš problema sa zadržavanjem vode.

Da ti bude lakše, pokazat ću ti svoj celulit kojeg imam unatoč redovitom treningu i pažnji koju posvećujem prehrani. Osim što sam mu genetski podložnija, zbog usporenog rada štitnjače i autoimune bolesti hashimoto koja drastično usporava metabolizam, uvijek ga imam ma koliko se trudila. No, to nije razlog da se prepustim i moje noge budu krcate celulitom. Vodim računa da je on pod kontrolom uz sve gore navedene korake.

Također, evo i fotki mojih Boss cura koje su uz pomoć challenge-a popeglale taj celulit!

OSTALI BOSS SAVJETI

Ukoliko želiš postići odlične rezultate u kraćem periodu, **u idućih 6 tjedana u potpunosti izbjegavaj unos slastica** (kolači, čokolade, bomboni), grickalice, sokove i alkoholna pića, masnu i brzu hranu (pohano, prženo u dubokom ulju kao što je pomfrit), pekarske proizvode (lisnata tijesta), sve suhomesnate proizvode, osim pureće i pileće šunke (kobasice, hrenovke, sve ostale salame).

Normalno je imati krize, pogotovo ako si do sada svakodnevno konzumirala nešto slatko. Iz osobnog iskustva znam da se krize javljaju par dana, posebice iza ručka ili navečer. Svaki put kad bi ih zanemarila, bila bih ponosna na sebe i korak bliže svom cilju. Par takvih kriza i tijelo će se adaptirati te više neće tražiti unos šećera.

Ukoliko se želiš počastiti, neka prvi cheat obrok bude tek 10. dan, u jednom obroku (ne cijeli dan). Npr. pizza, burger, kolač i sl.

Potrudi se kretati više! Više koraka u danu (oko 10 000 bi bilo idealno) što se ne smatra treningom jer se puls ne poveća značajno, ali će pomoći u nešto većoj kalorijskoj potrošnji toga dana. Npr. 10 000 koraka ćeš postići u šetnji koja traje otprilike sat vremena te ćeš za to vrijeme potrošiti između 200-300 kalorija. Nije nužno da te korake skupiš u šetnji, super je ako se koraci skupe kroz dan i razne tvoje obaveze. No, ukoliko većinom sjediš za laptopom i ustaneš se jedino kad je pauza, vjerujem da će ti šetnja dobro doći.

Primjer jelovnika od 1300 kcal

DORUČAK:

SMOOTHIE OD JABUKE I CIMETA (352 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

MEĐUOBROK:

PROTEINSKE PALAČINKE S MANJE UGLJIKOHIDRATA (251 kcal, vidi recept u nastavku priručnika), kasnije 100 g jabuke (60 kcal)

RUČAK:

PUREĆI BOLONJEZ S INTEGRALNOM TJESTENINOM (335,6 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

VEČERA:

TORTILJA S JAJIMA (310 kcal, vidi recept u nastavku priručnika).

Primjer jelovnika od 1500 kcal

DORUČAK:

ZOBENA KAŠA CLASSIC (367 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

MEĐUOBROK:

SENDVIČ OD PUREĆE ŠUNKE (326 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

RUČAK:

PILETINA I PIRE OD BATATA (456 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

VEČERA:

JAJA S INTEGRALNIM TOSTOM (357 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

Primjer jelovnika od 1700 kcal

DORUČAK:

POHANI KRUH (385 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

MEĐUOBROK:

SENDVIČ OD LOSOSA (332 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

RUČAK:

INTEGRALNA TJESTENINA S PESTOM I PILETINOM (441,6 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

MEĐUOBROK:

RIŽIN GRIZ (244 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

VEČERA:

SALATA OD PILETINE I SLANUTKA (296 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

Primjer jelovnika od 2000 kcal 🍽 🍽 🍽 🍽

DORUČAK:

ZOBENA KAŠA OD VANILIJE I ČOKOLADE (418 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

MEĐUOBROK:

SENDVIČ OD PUREĆE ŠUNKE (326 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

RUČAK:

POLPETE OD CRVENOG MESA (500 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

MEĐUOBROK:

BRZI SHAKE NAKON TRENINGA (188 kcal), P*OLPETE OD CRVENOG MESA POLA PORCIJE* (250 kcal)

VEČERA:

SALATA S KUHANIM JAJIMA (269,4 kcal, vidi recept u nastavku priručnika)

SMOOTHIE OD BOBIČASTOG VOĆA

Sastojci

- 100g banane
- 50 g posnog sira
- 30 g whey proteina *(može i bez, ali u tom slučaju povećati količinu posnog sira na 100 g)*
- 40 g zobenih pahuljica
- 40 g bobičastog voća *(npr. smrznuto šumsko voće, maline, kupine i sl.)*
- malo vode
- cimeta po želji.

Sve navedene sastojke ubaciti u blender.

Proteini	Ugljikohidrati	Ukupno
31 g = 124 kcal	55 g = 220 kcal	344 kcal

SMOOTHIE OD MANGA

Sastojci

- 100 g smrznutog manga
- 40 g zobenih pahuljica
- 30 g whey proteina od vanilije
- sok od pola limete
- jedna velika stabljika celera
- malo vode

Sve navedene sastojke ubaciti u blender.

Proteini
24 g = 96 kcal

Ugljikohidrati
45 g = 180 kcal

Ukupno
276 kcal

SMOOTHIE OD JABUKE I CIMETA

Sastojci

- 100 g banane
- 100 g jabuke
- 30 g zobenih pahuljica
- 30 g whey proteina
- 50 g posnog sira
- malo vode
- cimet

Sve navedene sastojke ubaciti u blender.

Proteini
31 g =124 kcal

Ugljikohidrati
57 g = 228 kcal

Ukupno
352 kcal

BRZI SHAKE NAKON TRENINGA

(*kad ne stižeš pripremiti konkretan obrok)*

Sastojci

- 30 g whey proteina
- 100 g banane
- 200-250 ml vode ili nego biljnog mlijeka (bademovo, rižino, zobeno, a može i kravlje s malo % masti).

Sve navedene sastojke ubaciti u blender

Proteini
24 g = 96 kcal

Ugljikohidrati
23 g = 92 kcal

Ukupno
188 kcal

ZOBENA KAŠA CLASSIC

Sastojci

- 50g zobenih pahuljica
- 100g banana
- 30g whey proteina (okus po želji, ja koristim ON Gold Standard Whey, čokolada ili vanilija
- Po želji dodati malo cimeta i/ili malo bobičastog voća (npr. par jagoda, borovnice, maline i sl.)

Zobene pahuljice ukuhati s malo vode (na 50 g zobenih staviti oko 150-200 ml vode ili biljnog mlijeka poput zobenog, rižinog, bademovog). Nakon par minuta kad zobene omekšaju i popiju svu vodu te se napravi kaša, dodati vilicom usitnjenu bananu te whey protein. Sve dobro promiješati.

Proteini
30 g = 120 kcal
(ubrajam proteine iz whey proteina, ali i iz zobenih pahuljica)

Ugljikohidrati
55 g = 220 kcal
(ubrajam UH iz zobenih i banane)

Masti
3 g = 27 kcal
(ubrajam masti iz zobenih pahuljica)

Ukupno
367 kcal

ZOBENA KAŠA OD VANILIJE I ČOKOLADE

Sastojci

- 50 g zobenih pahuljica
- 100 g banane
- 30g whey proteina od vanilije
- jedna kockica Polleo x Kraš tamne čokolade
- po želji dodati šaku bobičastog voća (par jagoda, borovnica, malina i sl).

Zobene pahuljice ukuhati s malo vode (na 50 g zobenih staviti oko 150-200 ml vode ili biljnog mlijeka poput zobenog, rižinog, bademovog). Nakon par minuta kad zobene omekšaju i popiju svu vodu, te se napravi kaša, dodati vilicom usitnjenu bananu te whey protein. Sve dobro promiješati. Na kraju dodati kockicu čokolade i ostalo voće.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
31,6 g = 126,4 kcal	58,3 = 233,2 kca	6,5 g = 58,5 kcal	418,1 kcal

ZOBENA KAŠA OD JABUKE I CIMETA

Sastojci

- 50 g zobenih pahuljica
- 100 g banane
- 100 g ribane jabuke
- 30g whey proteina od vanilije
- cimet.

Ukuhati zobene pahuljice, dok se još kuhaju dodati ribanu jabuku i cimet. Kad je kaša gotova, dodati vilicom usitnjenu bananu i whey protein.

Proteini
30 g = 120 kcal

Ugljikohidrati
69 g = 276 kca

Ukupno
396 kcal

RIŽIN GRIZ

Sastojci

- 40 g griza od riže
- 250 ml bademovog mlijeka (može i rižino ili neko drugo biljno)
- 30 g whey proteina od vanilije (ili okus po želji, ali meni je ova kombinacija najfinija)
- 50 g jagoda/malina/borovnica i sl. bobičastog voća po želji

Kada mlijeko zakuha, dodavati i istovremeno miješati griz da se ne stvore grudice. Maknuti s vatre, pa dodati whey protein, dobro promiješati. Poslužiti s malo bobičastog voća. Ako želiš povećati kalorijsku vrijednost ovog obroka možeš dodati 100 g banane (+ 23 g UH) ili povećati količinu griza.

Proteini	Ugljikohidrati	Ukupno
27 g = 108 kcal	34 g = 136 kcal	244 kcal

DOMAĆI NAMAZ OD AVOKADA

Sastojci

- 1 zreo avokado (mekši)
- polovica manjeg limuna
- maslinovo ulje
- Dukatos
- sol
-

Postoji više načina rezanja i guljenja avokada, pa googlaj i oguli avokado prema uputama, vilicom usitniti meso avokada, zatim dodati prstohvat soli, jednu žlicu maslinovog ulja, sok od polovice manjeg limuna i žlicu Dukatosa (20 g). Dobro promiješati te čuvati u hladnjaku u zatvorenoj staklenoj posudi, max dva dana.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
3,8 g = 15,2 kcal	14,5 g = 58 kcal	34,5 kcal = 310,5 kcal	383,7 kcal (mjereno na 150 g avokada, bez koštice i kore)

DOMAĆI KRUH OD PIRA

Sastojci

- 150 g pirovog brašna
- 50 g zobenog brašna
- 20 g sjemenki po želji (mix chia sjemenki, suncokretovih, lanenih, bučinih, sezama...)
- 200 ml jogurta (tekućeg)
- 3 žlice maslinovog ulja
- žličica sode bikarbone
- malo soli

Najprije pomiješati sve suhe sastojke, zatim dodati jogurt i maslinovo ulje. Sjediniti sa žlicom (ne trebate prljati ruke), rasporediti u kalup obložen papirom za pečenje. Peći oko 30 min na 180.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
28 g = 112 kcal	140 g = 560 kcal	35 g = 315 kcal	987 kcal= cijeli kruh 20g=197,4 kcal

PROTEINSKA PECIVA OD PIRA

Sastojci

- 500 g SKYR-a
- 350 g bijelog pirovog brašna (preporuka: DM provo brašno tip 630)
- jedan prašak za pecivo
- mala žličica soli

U jednoj posudi promiješati sve suhe sastojke. U drugu posudu staviti SKYR i malo po malo dodavati suhe sastojke miješajući žlicom. Kada smjesa postane kompaktnija i manje ljepljiva umiješati rukom da se sve sjedini. Tijesto staviti na podlogu s malo brašna te raspodijeliti tako da ispadne 7-9 peciva. Staviti ih na pleh na kojem je papir za pečenje. Peći na 180 stupnjeva 25-30 min.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
100 g = 400 kcal	262 g = 1048 kcal	5,5 g = 49,5 kcal	1497,5 kcal na cijelu smjesu

SENDVIČ OD PUREĆE ŠUNKE

Sastojci

- 4 kriške integralnog tosta
- 100 g pureće šunke
- 30 g mozzarelle
- list salate
- kriška rajčice (po želji)

Tost-kruh će biti finiji ako ga zagriješ u tosteru.

Proteini
28 g = 112 kcal

Ugljikohidrati
40 g = 160 kcal

Masti
6 g = 54 kcal

Ukupno
326 kcal

SALATA OD PILETINE I SLANUTKA

Sastojci

- 100 g pečenih pilećih prsa
- 25 g kuhanog slanutka
- zelena salata po izboru (količina po želji, npr. baby špinat, zelena salata, rikula, ribani kupus)
- malo ribane mrkve
- malo sjeckane paprike
- par cherry rajčica.

Začiniti s jednom žlicom maslinovog ulja, malo soli i limuna ili octa. Ako želiš da je salata kaloričnija, dodaj još kuhanog slanutka (ukupno da bude 50 g.

Proteini
34 g = 136 kcal

Ugljikohidrati
17,5 g = 70 kcal

Masti
10 g = 90 kcal

Ukupno
296 kcal

SALATA OD PILETINE I MOZZARELLE S JOGURT UMAKOM

Sastojci

- 100 g pečenih pilećih prsa
- 50 g mozzarelle
- zelena salata po izboru (obična zelena, baby špinat, ribani crveni/zeleni kupus, rikula...), cherry ili obična rajčica.

Sastojci za umak:

- dvije žlice posnog sira
- malo malomasnog jogurta (količina po želji)
- mala žličica senfa
- malo soli
- malo slatke crvene paprike
- žlica-dvije vode od kiselih krastavaca
- dodaj još začine po želji (npr vlasac i sl.)

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
34,5 g = 138 kcal	10 g = 40 kcal	19 g = 171 kcal	349 kcal

SALATA S KUHANIM JAJIMA

Sastojci

- 2 kuhana jaja
- zelena salata po izboru (količina po želji, npr. baby špinat, zelena salata, rikula, ribani kupus)
- par cherry rajčica
- začiniti s jednom žlicom maslinovog ulja, malo soli i limuna ili octa.
- po želji napraviti umak od jogurta i posnog sira (u jogurt i posni sir dodati žličicu senfa, malo soli i slatke crvene paprike).

Proteini
15,6 g = 62,4 kcal

Masti
23 g = 207 kcal

Ukupno
269,4 kcal

SALATA OD LOSOSA

Sastojci

- 2 kuhana jaja
- zelena salata po izboru
- 50 g dimljenog lososa
- začini sa žlicom ulja, soli i limun/ocat.

Proteini
25,6 g =102 kcal

Masti
15 g = 120 kcal

Ukupno
222 kcal

SALATA OD TUNE

Sastojci

- 100 g tune u vlastitom soku
- zelena salata (rukola, matovilac.. po želji)
- cherry rajčica
- po želji malo kukuruza/graha
- dvije žlice maslinovog ulja
- ostali začini po želji

Tko želi povećati kalorijsku vrijednost salate, može dodati 130 g kuhane tjestenine Zlato Polje (+ 145 kcal) ili dvije kriške integralnog tosta (+ 80 kcal)

Proteini	Masti	Ukupno
26 g = 104 kcal	20 g = 180 kcal	284 kcal

SALATA S POHANOM PILETINOM I AVOKADOM

Sastojci

- cornfleks (usitni ga)
- 1 jaje
- piletina (tvoja porcija je 100 g pečene)
- razne lisnate salate po želji
- cherry rajčica
- namaz od avokada 40 g

Napraviti pohanu piletinu prema receptu iz ovog priručnika, salatu začiniti s malo soli, limunovog soka i žlica maslinovog ulja te rasporediti 40 g avokado namaza. Na kraju dodati ispečenu piletinu.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
30 g = 120 kcal	20 g = 80 kcal	19,2 g = 179 kcal	Ukupno: 379 kcal

TORTILJA S PILETINOM I POVRĆEM

Sastojci

- 100 g pečene piletine, prodinstano povrće (npr. manja glavica luka, sitno sjeckana paprika, malo kukuruza, malo graha)
- sitno sjeckana rajčica
- zelena salata
-

Navedene sastojke staviti u tortilju (meni su najbolje tortilje iz Lidla, obična ili integralna). Tortilju prethodno kratko zagrijati na tavi.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
29 g = 116 kcal	35 g = 140 kcal	10 g = 90 kcal	Ukupno: 346 kcal

ZAPEČENA TORTILJA S PILETINOM, POVRĆEM I MOZZARELLOM

Sastojci

- 100 g pečene piletine
- prodinstano povrće (npr. manja glavica luka, sitno sjeckana paprika, malo kukuruza, malo graha)
- sitno sjeckana rajčica i zelena salata
- 50 g mozzarelle

Ispeći piletinu, povrće prodinstati. Kada je sve gotovo staviti u tortilju. Zamotati i staviti na papir za pečenje. Na tortilju staviti mozzarellu (možeš rasporediti, dio mozzarelle staviti u tortilju, a ostatak na vrh da se zapeče). Peći na 230°C, 15ak min (samo da se mozzarella otopi i dobije boju, ostali sastojci su ionako već gotovi). Na kraju dodati salatu i malo rajčice.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
34,5 g = 138 kcal	35 g = 140 kcal	19 g = 171 kcal	449 kcal

TORTILJA S PILETINOM, MOZZARELLOM I JOGURT UMAKOM

Sastojci

- 100 g pečene piletine
- 30 g mozzarelle
- dvije-tri žlice umaka
- zelena salata

Sastojci za umak

- dvije žlice posnog sira
- malo malomasnog jogurta (količina po želji)
- mala žličica senfa
- malo soli
- malo slatke crvene paprike
- žlica-dvije vode od kiselih krastavaca
- dodaj još začine po želji (npr vlasac i sl.)

Navedene sastojke staviti u tortilju.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
36 g = 144 kcal	38 g = 152 kcal	16,1 g = 144,9 kcal	440,9 kcal

TORTILJA S PUREĆOM ŠUNKOM I MOZZARELLOM

Sastojci

- 50 g pureće šunke
- 30 g mozzarelle

Zamotati u tortilju i kratko staviti u toster ili na tavu

Proteini
17 g = 68 kcal

Ugljikohidrati
35 g = 140 kcal

Masti
7 g = 63 kcal

Ukupno
271 kcal

TORTILJA S JAJIMA

Sastojci

- 2 cijela jaja
- 30 g mozzarelle

Ispeći jaja, potom staviti u tortilju zajedno s mozzarellom. Zamotati i kratko staviti u toster ili prethodno zagrijati tortilju na tavi, pa tek onda staviti sastojke.

Proteini
20 g = 80 kcal

Ugljikohidrati
35 g = 140 kcal

Masti
10 g = 90 kcal

Ukupno
310 kcal

JAJA S INTEGRALNIM TOSTOM

Sastojci

- 3 cijela jaja
- 1 bjelanjak
- 1 kriška integralnog tosta
- salata po želji (zelena, rajčice i sl)

Jaja također možeš ispeći kao kajganu s nekim povrćem (npr. malo paprike, ribane tikvice i sl.)

Proteini
23 g = 92 kcal

Ugljikohidrati
10 g = 40 kcal

Masti
25 g = 225 kcal

Ukupno
357 kcal

POHANI KRUH

Sastojci

- 3 cijela jaja
- 2 kriške integralnog tosta

Umućkati jaja, umočiti kriške tosta s obje strane i staviti na tavu (ostatak jaja preliti po tostu u tavi). Kratko prepreći tost s obje strane. Za dodatnu proteinsku vrijednost, možeš poslužiti sa šunkom ili posnim sirom.

Proteini
20 g = 80 kcal (bez šunke ili posnog sira)

Ugljikohidrati
20 g = 80 kcal

Masti
25 g = 225 kcal

Ukupno
Ukupno: 385 kcal

TOST OD JAJA I AVOKADA

Sastojci

- jedno proteinsko pecivo od pirovog brašna
- 2 jaja
- salata po izboru
- domaći avokado namaz
- par cherry rajčica

Skuhati jaja (ili napraviti na neki drugi način), prepoloviti pecivo te na svaku krišku staviti po jednu veliku žlicu avokado namaza (ukupno 40 g namaza u obroku), usitnjene cherry rajčicu, jaja.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
25 g = 100 kcal	33,8 g = 135,2 kcal	181,8 kcal	417 kcal

TORTILJA OD PILETINE I AVOKADA

Sastojci

- tortilja
- 100 g pečene piletine
- 40 g namaza od avokada
- 30 g mozzarelle
- par cherry rajčica
- zelena salata

Ispeći piletinu, ugrijati tortilju te u nju staviti sve navedene sastojke.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
35,5 g = 142 kcal	38,8 g = 155,2 kcal	25,2 g = 226,8 kcal	524 kcal

PILETINA U SENFU S RIŽOM

Sastojci

- 100 g pečene piletine
- 100 g kuhane riže
- salata po izboru

Piletinu začiniti po želji (sol, vegeta, slatka crvena paprika) te dodati žličicu-dvije senfa. Ispeći. Piletinu poslužiti s rižom i salatom (začiniti s malo soli, ulja i limunovim sokom ili octom

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
29 g = 116 kcal	32 g = 128 kcal	20 g = 180 kcal	424 kcal

PILETINA I PIRE OD BATATA

Sastojci

- 100 g pečene piletine (to je sirove piletine 140 g, piletina tijekom pečenja izgubi na gramaži zbog gubitka vode)
- 200 g pirea od batata.

Meso začini po želji (sol, papar, začini), a u pire nemoj dodavati maslac i mlijeko.

Umjesto batata možeš koristiti i običan krumpir ili kombinaciju oba.

Jelo poslužiti uz salatu po izboru (npr. zelena, matovilac, ribani kupus i sl.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
29 g = 116 kcal	40 g = 160 kcal	20 g = 180 kcal	456 kcal

INTEGRALNA TJESTENINA S PESTOM I PILETINOM

Sastojci

- integralna tjestenina 130 g kuhane (Zlato polje, iz cijelog zrne durum pšenice)
- 100 g pečene piletine
- 30 g pesto uma

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
29 g = 116 kcal	36,5 g = 145,6 kcal	20 g = 180 kcal	441,6 kcal

PUREĆI BOLONJEZ S INTEGRALNOM TJESTENINOM

Sastojci

- 500 g purećeg mesa
- razno povrće
- pasirana rajčica
- tjestenina (Zlato polje)

prodinstati povrće (luk, papriku, mrkvu, tikvicu), na kraju dodati pasiranu rajčicu (gledati sastav da nema dodanog šećera)

Tvoja porcija je 150 g bolonjeza i 130 g kuhane tjestenine (Zlato polje)

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
25 g = 100 kcal	36,5 g = 145,6 kcal	10 g = 90 kcal	441,6 kcal

BOLONJEZ OD JUNEĆEG MLJEVENOG MESA

Sastojci

- 500 g mljevenog junećeg buta (izbjegavati pakirano miješano mljeveno meso jer je jako masno)
- glavica luka
- malo paprike, mrkve i tikvice
- pasirana rajčica
- integralna tjestenina (Zlato polje)

Prodinstati glavicu luka, malo paprike, mrkve i tikvice. Na kraju dodati pasirane rajčice.
Poslužiti 150 g mesa i 130 g kuhane integralne tjestenine (Zlato polje).

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
26,3 g = 105,2 kcal	36,5 g = 145,6 kcal	17 g = 153 kcal	403,8 kcal

POLPETE OD CRVENOG MESA

Sastojci

- 200 g mljevenog junećeg buta (začiniti po želji i eventualno u smjesu dodati sitno sjeckani luk)
- pire od batata 200 g
- salata po izboru sa žlicom ulja

Meso oblikovati u polpete te ispeći. Napraviti pire od batata.

Proteini
40 g = 160 kcal

Ugljikohidrati
40 g = 160 kcal

Masti
20 g = 180 kcal

Ukupno
500 kcal

RIŽOTO OD PILETINE ILI KOZICA

Sastojci

- piletina ili kozice
- razno povrće (prodinstati luk, papriku, mrkvu, tikvice)
- riža
- salata po izboru sa žlicom ulja

Najprije ispeći piletinu ili kozice, istu maknuti iz te posude i na tom istom ulju (i po potrebi dodati još jednu žlicu ulja) popržiti glavicu luka i ostalo povrće. Kroz 10ak min dodati jednu šalicu riže i dvije i pol šalice vode. Na taj način će riža popiti svu vodu, bez da trebaš cijediti. Na kraju dodati piletinu i po želji dodati malo pasirane rajčice.

Tvoja porcija je 100 g piletine / 150 g kozica i 100 g riže.
100 g kuhane riže je oko 40 g sirove riže, budući da se riža napuše oko 2-2.5 puta prilikom kuhanja. Dakle prilikom računanja kalorija to radiš iz 40 g riže, a ne 100 g kada je ona već natopljena vodom.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
29 g = 116 kcal piletina /27 g = 108 kcal sa kozicama	32 g = 128 kcal	10 g = 90 kcal	334 kcal / 326 kcal sa kozicama

LEDO QUINOA MIX S PILETINOM

Sastojci

- Quinoa Ledo smrznuta mješavina (tvoja porcija je 200 g),
- pečena piletina 100 g
- salata po izboru

Proteini
29 g = 116 kcal

Ugljikohidrati
24 g = 96 kcal

Masti
10 g = 90 kcal

Ukupno
302 kcal

KUS KUS S PILETINOM I POVRĆEM

Sastojci

- 50 g sirovog kus kusa
- 100 g pečene piletine
- povrće po želji (luk, mrkva, brokula...)
- salata po želji

Kus kus preliti s vrućom (i blago posoljenom) vodom, da ga cijelog potpiš i da je voda još vrlo malo iznad njegove površine. Pazi da ne pretjeraš s količinom vode jer ne bi trebao biti kašast, već zrnast. Poklopiti i pustiti da se napuše kroz 5-10 min. Prodinstati luk i ostalo povrće te dodati i dobro ispeći piletinu. Pomiješati povrće s kus kusom i po želji dodati i malo pasirane rajčice.

Proteini
32 g = 128 kcal

Ugljikohidrati
35 g = 140 kcal

Masti
10 g = 90 kcal

Ukupno
358 kcal

‘POHANA’ PILETINA

Sastojci

- cornfleks (usitni ga)
- 1 jaje
- piletina (tvoja porcija je 100 g)
- pire od batata 150 g

Piletinu začiniti, zatim umočiti u jedno izmućkano jaje, zatim staviti u posudu s cornfleksom da se isti lijepo rasporedi po piletini s obje strane. Meso peći na papiru za pečenje, u pećnici na 230 stupnjeva, oko 15 min.
Batat možeš također peći u pećnici ili ga skuhati i usitniti kao pire.

Proteini	Masti	Ukupno
29 g = 116 kcal	40 g = 160 kcal	276 kcal

FIT PITA OD POSNOG SIRA I CORNFLEKSA

Sastojci

- 150 g cornfleksa bez šećera
- 250 ml jogurta
- 3 jaja
- 500 g posnog sira,
- malo soli

Izmiješati sve mokre sastojke i na kraju dodati cornfleks. Peći u kalupu obloženim papirom za pečenje. 200 stupnjeva, 40 min.

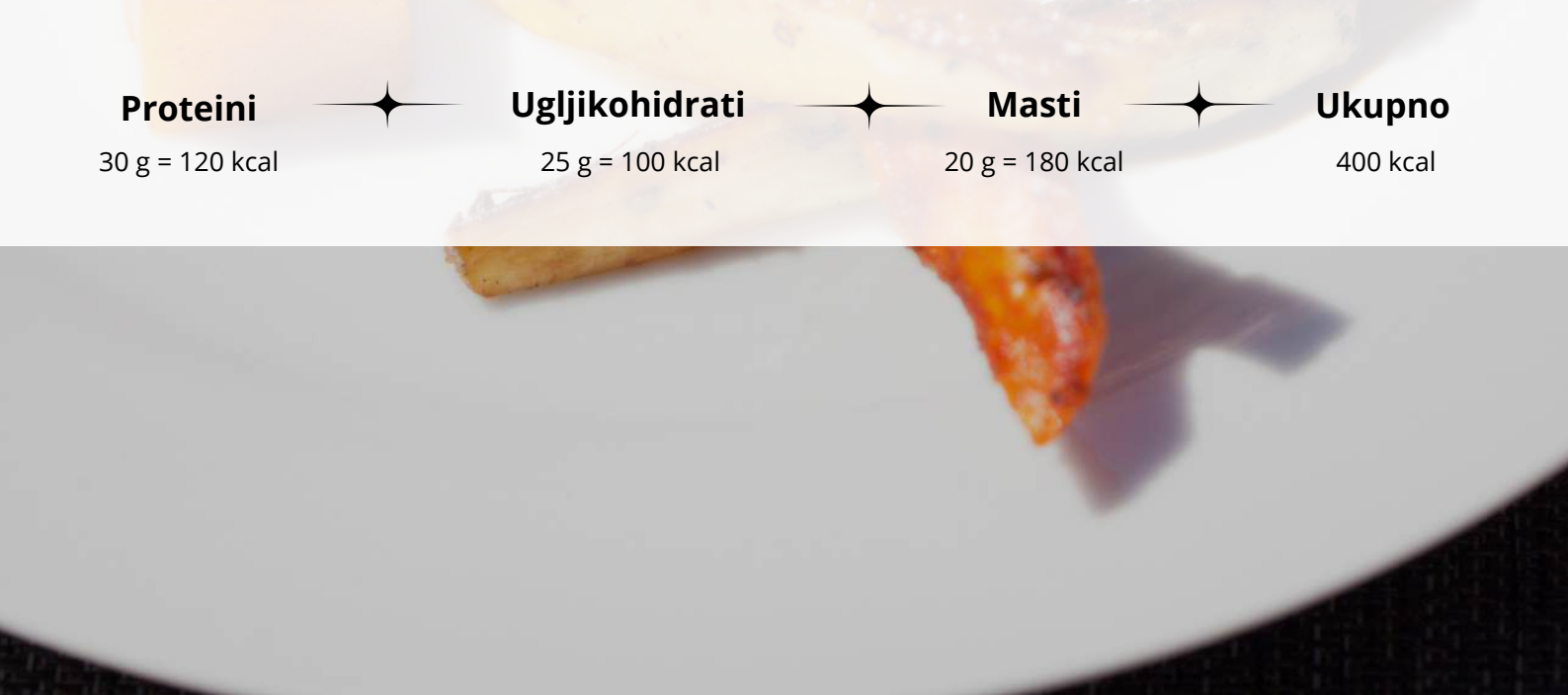
Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
95,5 g = 382 kcal	152,7 g = 610 kcal	25 g = 225 kcal	1217 kcal 200 g = 243,4 kcal.

RIBA PO IZBORU S KRUMPIROM I BLITVOM

Sastojci

- 100 g ribe (npr. tuna steak, oslić, orada, brancin)
- 150 g kuhanog krumpira s blitvom i žlicom maslinovog ulja Salata sa žlicom ulja.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
30 g = 120 kcal	25 g = 100 kcal	20 g = 180 kcal	400 kcal



GUSTA JUHA OD BROKULE, CVJETAČE I MRKVE

Sastojci

- luk
- brokula
- cvjetača
- mrkva
- žlica maslinovog ulja
- začini

Brokulu i cvjetaču očistiti od listova. U velikom loncu na malo maslinovog ulja prodinstati manju glavicu luka, zatim dodati ostalo povrće, vodu i začine po želji. Kuhati dok povrće ne bude gotovo i spremno za miksanje. Izmiksati sa štapnim mikserom ili u blenderu. Prije miksanja odvojiti dio vode kako juha ne bi bila prerijetka.

Nećemo cjepidlačiti oko kalorija, uživajte u svom finom i zdravom tanjuru guste juhe. :)

PROTEINSKE AMERIČKE PALAČINKE

Sastojci

- 2 bjelanjka
- 100g banana
- 20 g whey proteina (okus po želji)
- 40 g zobenih pahuljica sitnijeg tipa ili zobenog brašna

Bananu usitniti vilicom i pomiješati s ostalim sastojcima. Pustiti 10ak min da zobene pahuljice omekšaju. Peći na teflon tavi na par kapi kokosovog ulja, oblikujući u manje američke palačinke (stavljati po dvije žlice smjese). Peći na laganoj, do srednje jakoj vatri po par minuta sa svake strane. Poslužiti s proteinskim čoko namazom po želji (preporučujem Choco Hazel- Good Good namaz bez dodanih šećera i gluten free)

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
25 g = 100 kcal	50 g = 200 kcal	5 g = 45 kcal	345 kcal (nisu ubrojane kalorije od namaza)

PROTEINSKE PALAČINKE S MANJE UGLJIKOHIDRATA

Sastojci

- 2 bjelanjka
- 20 g whey proteina
- 40 g zobenih pahuljica ili zobenog brašna (možeš i bezglutensko, bademovo, pirovo i sl.)

U blenderu kratko izmiksati sve sastojke, po potrebi dodati malo vode, ako je smjesa pregusta. Možeš ih peći kao klasične ili američke (deblje) palačinke. Nadjev po želji (voće, voćni namaz bez šećera, namaz od čokolade bez šećera, otopljena tamna čokolada i sl.)

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
25 g = 100 kcal	26,5 g = 106 kcal	5 g = 45 kcal	251 kcal (nisu ubrojane kalorije od namaza)

ENERGETSKE ČOKO KUGLICE

Sastojci

- 150 g badema
- 50 g lješnjaka
- 70 g datulja
- 60 g Gullon keksa bez šećera (Digestive Sugar Free, Kaufland)
- Polleo x Kraš tamna čokolada (cijela)
- 10 g raw kakaa

Bademe i lješnjake staviti u pećnicu na 10ak min, 170 stupnjeva. Lješnjake je potrebno očistiti od ljuske, ali možete ih kupiti već pečene i očišćene. Datuljama izvadite košticu i stavite ih u vrelu vodu na 5 min. Otopiti cijelu čokoladu na par kapi vode (ne trebate ju topiti na pari).
U multipraktik sjeckalicu dodati pečene bademe, lješnjake, kekse te sve usitniti. Potom dodati otopljenu čokoladu, datulje i kakao. Sve dobro usitniti i izmiješati te potom oblikovati u kuglice.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
91,7 = 366,8 kcal	126,6 = 1139,4 kcal	5 g = 45 kcal	1989,4 kcal (cijela smjesa) 10 g = 198,94 kcal

MINI POHANE BANANE

Sastojci

- 1 jaje
- 1 banana do 100 g
- 100 ml bademovog/zobenog mlijeka (ili običnog kravlje malomasno)
- 40 g zobenog brašna
- 30 g whey proteina (okus po želji, ja radim s vanilijom)

Dobro umiješati jaje, mlijeko, zobeno brašno i whey protein te u tu smjesu umočiti kolutiće banane. Ispeći ih na laganoj vatri sa svake strane. Preliti s 20 g otopljene tamne čokolade. Čokoladu otopiti na par kapi vode.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
35,4 g =141,6 kcal	56,6 g = 226,4 kcal	12,5 = 112,5 kcal	480,5 kcal

BANANA - ČOKO BROWNIE

Sastojci

- 2 zrelije banane (200 g ukupno)
- 2 jaja
- 30 g whey proteina od čokolade
- 1 Podravka proteinski puding iz vrećice (okus čokolada)
- pola praška za pecivo
- 50 g Polleo x Kraš tamne čokolade ili neke druge s više od 70% kakaa
- 20 g raw kakaa

Vilicom usitniti banane, potom dodati jaja i sve ostale suhe sastojke. Čokoladu usitniti i komadiće dodati u smjesu. Peći u kalupu obloženom papirom za pečenje, cca 15-20 min, 180 stupnjeva.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
59,2 g = 236,8 kcal	38,9 g = 155,6 kcal	31,6 g = 284,4 kcal	676,8 kcal (na cijelu smjesu) 20 g = 135 kcal

KOLAČ OD VANILIJE I CITRUSA

Sastojci

- 3 jaja
- 1dl bademovog mlijeka
- 40 g whey proteina od vanilije
- 60 g zobenog brašna
- pola praška za pecivo
- naribana korica jedne naranče ili limuna

Mikserom najprije umutiti bjelanjke, zatim dodati žutanjke i dobro promiješati. Zatim dodati bademovo mlijeko i sve ostale suhe sastojke. Dobro izmiksati. Smjesu izliti u kalup obložen papirom za pečenje. Peći na 180 stupnjeva, 20ak min. Kad je kolač gotov i još uvijek vruć, izliti na njega sok od jedne cijeđene naranče.

Proteini	Ugljikohidrati	Masti	Ukupno
61,8 g = 247,2 kcal	43,6 =174,4 kcal	26 g = 234 kcal	655,6 kcal (na cijelu smjesu) 100 g = 66 kcal